



# Le kig Ha Farz

## Ingrédients pour 8 à 10 personnes :

- 600gr de plat de côtes (ou paleron ou gîte)
- 1kg de poitrine de porc demi-sel
- 1 kg de jarret de porc
- 1 oignon piqué de clous de girofle
- 3 feuilles de laurier thym
- 1 gousse d'ail
- 1 chou frisé
- 4 navets
- 10 carottes
- 4 poireaux

## Farz noir :

- 500 gr de farine de sarrasin
- 2 œufs
- 40 cl de lait entier
- 125 gr de beurre salé
- 25 cl de crème liquide
- Sel

## Farz blanc :

- 500 gr de farine de froment
- 4 œufs
- 50 cl de lait entier
- 60 gr de beurre salé
- 100 gr de sucre
- En option : raisins secs ou pruneaux

## Lipig :

- 8 échalotes
- 150gr de beurre demi-sel

## Préparation :

Plongez la viande dans l'eau froide d'un grand faitout. Ajoutez les oignons piqués de clous de girofle, le laurier et le thym. Portez à ébullition. Laissez mijoter 1h. Avec une écumoire, débarrassez la mousse qui se forme à la surface.

Pendant ce temps, préparez les farz. Pour le farz noir, fouettez la farine de sarrasin avec les œufs, la crème et le beurre fondu. Ajoutez le lait progressivement. Versez dans le sac à farz, nouez en laissant un peu d'air car il va gonfler. Faites pareil avec les ingrédients du farz blanc.

Plongez les dans le bouillon de cuisson de la viande et poursuivez la cuisson.

Une heure plus tard, ajoutez les légumes : carottes, poireaux, navets et chou.

Préparez le lipig (la sauce). Faites fondre des échalotes très finement émincées dans le beurre, ajoutez 2 bonnes louches du bouillon et mélangez.

Pour servir, sortez les farz des sacs, émiettez le farz noir et coupez le farz blanc en tranches. Découpez les viandes et servez le tout, arrosez de lipig.

## Ce qui donne :

H : Viandes à cuire

H+1 heure : ajouter le far

H+2 heures : ajouter les légumes

H+3 heures : à table ;)



*Terre de Créateurs*

www.terredecreateurs.fr

29830 Ploudalmézeau